

NERS - Continuing to support the participants on their programmes during COVID-19

Quarter 1 2021



Cynllun Atgyfeirio Cleifion
i Wneud Ymarfer Corff Cymru
Wales National Exercise
Referral Scheme (NERS)

119

Number of
NERS Staff
contacting

40,734

Number of
contacts
made

2,780

Number of
home exercise
programmes
distributed

532

Number of
videos made

2,101

Number of
Live classes

145,609

Total views



- "I've really enjoyed zoom and still do but it's lovely to get out again doing things, meeting people etc, good for your wellbeing – thanks Audra and Jackie for the Nordic Walk this morning loved it ☺"
- "This is the lifeline that we have been waiting for. It's not just the exercise its meeting people again. I feel safe and protected and it's a lifesaver..."

Participant comments

Exercise Professional Specialisms

Generic
Cardiac
Postural Stability
Pulmonary
Mental Health
Cancer
Stroke
Weight Management
Pregnancy

"I have been to exercise classes with Kathy 3 times so far. I enjoyed the classes and can definitely feel an improvement in my back and in my posture. It is wonderful to have such help and Kathy is excellent at explaining everything to us as a group and individually and putting us right in a very friendly way when we haven't grasped the right technique. Many thanks for the opportunity to attend the classes. Very much appreciated."



Cynllun Atgyfeirio Cleifion
i Wneud Ymarfer Corff Cymru
Wales National Exercise
Referral Scheme (NERS)



NHS

Welsh Public Health
Wales



NERS - Parhau I gefnogi'r cyfranogwr ar eu rhaglenni yn ystod COVID-19 Chwarter 1 2021



Cynllun Atgyfeirio Cleifion
i Wneud Ymarfer Corff Cymru
Wales National Exercise
Referral Scheme (NERS)

119

Nifer y
staff yn
cysylltu

40,734

Nifer y
cysylltiadau
a wnaed

2,780

Nifer y
rhaglenni
ymarfer corff
gartref a
ddosbarthwyd

532

Nifer y
fideos a
wnaed

2,101

Nifer y
dosbarthiadau
byw

145,609

Cyfanswm a
wylwyd



- "Rwyf wedi mwynhau chwyddo ac yn dal i wneud ond mae'n hyfryd mynd allan eto i wneud pethau, cwrdd â phobl ac ati, da iawn am eich lles - diolch i Audra a Jackie am y Daith Nordia y bore yma wrth ei bodd ☺"
- "dyma'r achubiaeth yr ydym wedi bod yn aros amdano. Nid dim ond yr ymarferiad sy'n cwrdd â phobl eto. Rwy'n teimlo'n ddiogel ac yn cael fy amddiffyn ac mae'n achubwr bywydau..."

Arbeniaedd Proffesiynol ymarfer corff

Generig
Cardiaidd
Sefydlogrwydd Osgo
Ysgyfeiniol
Iechyd Meddwl
Canser
Strôc
Rheoli Pwysau
Beichiogrwydd

"Rwyf wedi bod yn ymarfer dosbarthiadau gyda Kathy 3 gwaith hyd yn hyn. Mwynheais y dosbarthiadau a gallaf yn bendant deimlo awelliant yn fy nghefn ac yn fy ystum. Mae'n wych cael cymorth a'r fath ac mae Kathy yn ardderchog am esbonio popeth i ni fel grŵp ac yn unigol a'n rhoi ni'n iawn mewn ffordd gyfeillgar iawn pan nad ydym wedi deall y dechneg gywir. Diolch yn fawr am y cyfle i fynychu'r dosbarthiadau. Gwerthfawrogi yn fawr."



Cynllun Atgyfeirio Cleifion
i Wneud Ymarfer Corff Cymru
Wales National Exercise
Referral Scheme (NERS)



GIG Cymru
NHS Wales
Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Llywodraeth Cymru
Welsh Assembly Government

Sylwadau cyfranogwyr